

ボランティア情報 にじ

編集・発行：川西市社会福祉協議会ボランティア活動センター・川西市ボランティア連絡協議会



あけましておめでとうございます

地域ボランティア養成講座



日 時：2月16日(金) 10:00~12:00

場 所：ふれあいプラザ4階

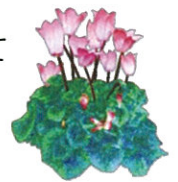
受講料：無料

講 師：夢こらぼ 主宰 松尾やよいさん

内 容：新しく地域力の輪を広げるためのきっかけづくりなどについて
楽しく身近な話題でお伝えします。

定 員：先着40名(市内優先)

締 切：前日まで



オープン・カフェッジ



仲間づくりや気分転換、おしゃべりがしたいなど
誰でも気楽に立ち寄ってもらえるつながりの場として開催しています。

日 時：毎月第2金曜日 18:00~20:00

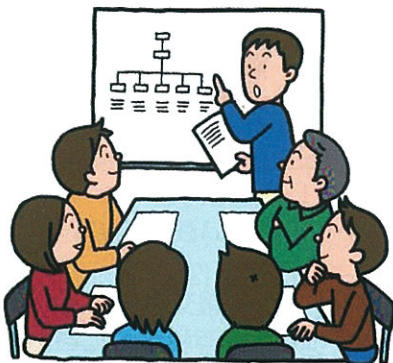
場 所：ふれあいプラザ4階

参加費：100円

対 象：高校生・大学生等(おおむね15歳から29歳)



災害ボランティア研修会



日 時：2月13日(火) 13:30~15:30

場 所：ふれあいプラザ4階

受講料：無料

講 師：かわにし防災士会

内 容：災害クロスロードゲーム等
～災害対応を自らの問題として考えるゲーム～

定 員：20名(市内優先)

締 切：前日まで



平成 30 年度のボランティア活動センター登録グループ説明会と
個人ボランティア交流会は次の通りです。
対象グループ並びに個人ボランティアの参加をお待ちしています！



ボランティア活動センター 登録グループ説明会

日時：3月14日(水) 10:00～
場所：ふれあいプラザ 4階
内容：① 登録・活動上の留意点
② 平成 30 年度の
登録・助成金基準について
申込み：新規グループは前日までに要予約

個人ボランティア交流会

個人登録の方や新規登録を考えている方
情報交換しながら交流しましょう！
日時：3月14日(水) 13:00～
場所：ふれあいプラザ 4階
申込み：不要

出前ボランティア講座 (随時受付中)

内容：①点字 ②手話 ③車イス ④要約筆記 ⑤高齢者疑似体験 ⑥救急救命
⑦ネイルボランティア育成 ⑧手作り布遊具(2グループ)
⑨クロスロードゲーム(災害対応を自らの問題として考える等のゲーム)
⑩知的障がい者の理解(疑似体験)
講師：ボランティア活動センター登録グループ他
定員：5～20名程度
受講料：無料
申込み：2カ月前までに希望日を複数あげていただきグループ等と調整します。

本センター登録のボランティアグループ等が
企業やPTA・自治会・子ども会などを対象に
開催します。



平成 29 年度総会

川西市ボランティア連絡協議会に加入しませんか！！

こんにちは、川西市ボランティア連絡協議会(V連)です。
ボランティア活動センターに登録している 56 グループの内
8 グループが V 連に加入しています。

加入グループは本来の活動以外に川西市のボランティア
活動の推進を目的に、環境整備や社協をはじめ各関係団体と
連携し交流事業に取り組んでいます。

特に複合施設については、市へ要望書を提出すると同時に
社協と一緒に設備面や運営面について何回も話し合いをしています。

1 グループでは解決できない問題もたくさん集まって話し合いをすれば
解決の糸口が見つかります。

また、V 連は研修会や交流会等を通して加入グループと情報交換もしています。
代表者会議は月 1 回開催していますので、いつでも見学にお越しください。
お待ちしております！！



研修会



バス見学会：淡路ふくろうの郷





活動のひとこま

～ひょうご県民ボランティア活動賞受賞～

フィ 「Vシャローム」



北小地区福祉委員会ボランティア部会「Vシャローム」は、平成8年5月に発足し地区の高齢者や障がいをもった方々の支援を目的に結成されました。現在は、高齢者を対象とした居場所や地域の相談窓口も定期的に開催しており、地域から必要とされるボランティアグループとして評価されました。

気軽に立ち寄ってくださいね！



ボランティア活動相談

ボランティア活動を始めようとしている方を対象に活動の紹介や内容の説明を行っています。

日 時：毎月第3土曜日
13：30～15：30
場 所：ふれあいプラザ3階

上記以外にも平日9：00～17：30の間ボランティア活動センターで受付けています。

ほほえみサロン

引きこもり当事者やご家族の皆様お茶や音楽でくつろぎながら一緒に過ごしませんか。

日 時：毎月第3土曜日
10：00～12：00
場 所：ふれあいプラザ4階
主 催：ほっとほほえみ

「心」の居場所

心の病気を抱えている方や家族の方ひとりで悩まないで気軽にお立ち寄りください。

日 時：毎月第1水曜日(祝日は休み)
13：30～15：30
場 所：ふれあいプラザ4階
主 催：「心」



の簡単レシピ 「キャベツとシーチキンのサラダ」



材 料 キャベツ：3～4枚 シーチキン小缶：1個(汁を切っておく)
 マヨネーズ：大さじ3 ごま油：小さじ1 塩コショウ：少々

- 作り方
- 1)キャベツの芯は薄くななめ切り、葉は3～4cmの角切りにする。
 - 2)耐熱器にキャベツを入れラップをかけてレンジで約2～3分。
熱いうちに塩コショウ・ごま油を混ぜ、粗熱が取れたら水を切る。
 - 3)ボウルにマヨネーズ・キャベツ・シーチキンを入れて混ぜ合わせる。
- *好みでゴマやカイワレ大根など混ぜても目先が変わっていいかも～





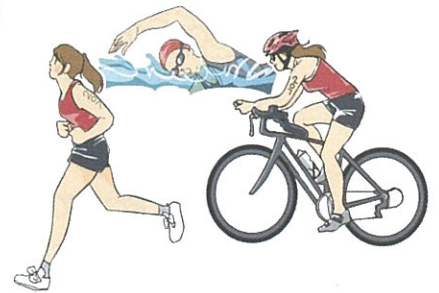
いろいろ情報板



川西夢ふうせん 講演会

皆さん来てくださいね。
参加費無料、お待ちしております。
*手話通訳・要約筆記あり

日時：1月27日(土)
13:00~15:00(12:00~受付)
講師：中田鈴子さん(盲ろう者・トライアスロン選手・京都府在住)
テーマ：「通訳・介助派遣がきっかけで、スポーツに挑戦！」
場所：ふれあいプラザ4階
主催：川西夢ふうせん
後援：社会福祉法人川西市社会福祉協議会
川西市身体障害者福祉協会
NPO法人 兵庫盲ろう者友の会
問合せ：富永 FAX：072-758-1195



~川西市防災訓練のお知らせ~

防災についての展示や炊き出しがあります。
日時：1月11日(木)10:00~12:30
場所：東久代運動公園
問合せ：川西市総務部危機管理室
TEL：072-740-1145
FAX：072-740-1320

【問合せ先】社会福祉法人川西市社会福祉協議会 川西市ボランティア活動センター
〒666-0017 川西市火打 1-1-7 ふれあいプラザ3階 TEL：072-759-5200 FAX：072-759-5203
Eメール：vc@k-shakyo.or.jp URL：http://www.k-shakyo.or.jp/

ちよひつひつじ

「孫ブルー」って言葉を「存知だっか?」

同居または近所に住んでいる孫の世話をするのが苦痛になったり、心の病になることもあるらしい。

今、これが本となり書店に並んでいたのビックリ。スーパの冷めない距離に住んでいる息子には三人の子どもがいるが、適度な間隔で来てくれるので今のところ苦痛というほどのことは味わっていないのよ。むしろ、うれしい時を過ごせるってところかしら。

孫達が来たら来たでうるさくもあり、甲高い声に耳が痛いこともあるが、それも一時のことではないやばあばとよく遊んでくれる。これがいつまでかと思えるとおそらく小学生ぐらいまでかなあ。そつよね中学生ぐらいになると相手にしてくれないだろうし、こちらも気力・体力・知力も相当衰えているんじゃない。それにしても三六五日を孫一色で過ごすのは、やはりしんどいね。そういう時は、気兼ねせず話し合っって負担を減らすようにすることが大事だよ。

同居中の友人は孫達が春・夏・冬休みは勿論のこと平日、学校に行ってる時も自由な時間が取れないので一緒に遊びに行く時は土曜か日曜になる。大変や〜！我が家も夫の両親と同居していたが、その両親は遊びに行くような性格でもなく、また越してきて近所に友達もいなかったたので孫と遊べるのが唯一の楽しみだったと思う。そして今度は自分たちが歳を取り、孫という可愛い未来人と出会えた。

結婚四十周年記念を迎えた昨年、その未来人達と一緒に一泊二日の旅を楽しんだ。これが初めて最後の三世代旅になるのかもしれないなあ。

人はいろんな暮らし方の中で、自分らしい暮らし方を模索していくことが必要なんじゃない。

今は「孫ブルー」で悩んでいても孫達は年々大きくなっていき、いつかは離れていく。その時に空の巣症候群で寂しくならないように、やりたいことを今から考えてすぐ動けるようにしておくのも大切よー！

ほっぴ・すてっぴ・じゃんぷ



